Mitten im Leben

Ein **erfülltes Leben,**
trotz
Schizophrenie





Inhaltsverzeichnis

Sie sind stark	04
Ihr Alltag	04
• Ihr Tagesablauf	04
• Ihr Wochenplan	05
Keine grosse Langeweile spüren	06
Job oder Ausbildung	07
Ferien	08
Ihre Wohlfühlfaktoren	09
• Ihr Körper	09
• Ihr Schlaf	09
Guten Appetit	11
Fit for Fun	13
Auf zur Party	14
Ihre Unterstützer	15
• Von Beruf Unterstützer	15
• Blut ist dicker als Wasser	17
• Freunde und Bekannte	18
• Liebe, Sex und Kinder	19
Ein Rückschlag	20

Therapie stabil, das **Leben neu** justiert?
Der Alltag beginnt!

Liebe Leserin, lieber Leser

das Leben mit Schizophrenie bringt eine Menge Herausforderungen mit sich. Aber es belohnt Sie auch mit intensiven, glücklichen, spannenden und erfolgreichen Momenten.

Wie geht es Ihnen gerade? Hoffentlich ist die wilde Achterbahn der Gefühle nach der Diagnose zur Ruhe gekommen und Sie fühlen sich bei Ihrem Behandlungsteam in guten Händen. Vielleicht haben Sie sich gemeinsam mit Ihrem Arzt für eine Depottherapie entschieden. Dann müssen Sie nicht mehr jeden Tag an die Einnahme der Tablette denken. Bestimmt haben Sie auch angefangen, wichtige Weichen in Ihrem Leben neu zu stellen, Ihren Alltag neuzugestalten und Ihnen nahestehende Menschen über Ihre Krankheit zu informieren?!

Dann nichts wie rein ins Leben! Wir wollen Sie ermutigen, Ihre Zukunft in die Hand zu nehmen und geben Ihnen dafür in dieser Broschüre alltagstaugliche Tipps und Hilfen. Gute Organisation, Menschen, die Ihnen zur Seite stehen und ein achtsamer Umgang mit Ihnen selbst und Ihrem Körper helfen Ihnen zu erreichen, was Ihnen wichtig ist.

Auch wir unterstützen Sie gerne.

Ihr Team von Otsuka und Lundbeck





Sie sind stark

Wenn Sie in den Spiegel schauen, sehen Sie eine **Kämpferin** oder einen **Kämpfer.** Sie können stolz darauf sein, dass Sie den Weg ins **Hier** und **Jetzt** geschafft haben. Die Therapie, die Sie regelmässig bekommen, hat ihren Beitrag dazu geleistet. Viele Patienten haben Angst, dass Medikamente ihre Persönlichkeit verändern. Dabei ist das Gegenteil der Fall: Die richtige **Therapie** kann **Freiheit** schenken. Sie hält Ihnen den Rücken frei und ermöglicht es Ihnen, Ihr Leben nach Ihren Vorstellungen zu gestalten. Diesen **Freiraum** zu erhalten, liegt auch in Ihrer **Verantwortung.** Es gibt ganz viele Dinge, die Sie dafür tun können, damit es Ihnen auf die Dauer gut geht. Es lohnt sich, auf die Bedürfnisse seines Körpers und seiner Seele zu achten und regelmässig zum Arzt zu gehen.



Ihr Alltag

Alltag hat viel mit **Regelmässigkeit** zu tun: Regelmässig arbeiten, regelmässig essen, regelmässig schlafen. Alltag ist alles, was normal ist. Für viele Menschen mit Schizophrenie kann ein solcher Alltag eine Herausforderung sein. Hat Ihr Tag einen geregelten Ablauf?

Ihr Tagesablauf

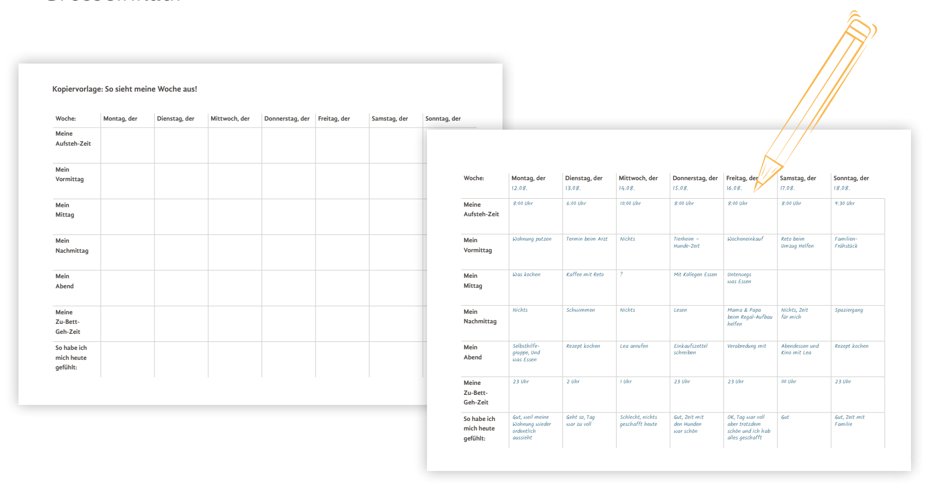
Ein **geregelter Tagesablauf** ist eine gute Grundlage, um den Alltag gut in den Griff zu kriegen. Stehen Sie zu ähnlichen Zeiten auf und gehen Sie zu ähnlichen Zeiten zu Bett. Mahlzeiten geben Halt im Alltag und sollten von Ihnen deshalb bewusst im klassischen **Rhythmus** von Frühstück, Mittagessen und Abendessen eingeplant werden. Täglich zu duschen und Zähne zu putzen, gehört natürlich auch dazu. Vielleicht auch ein täglicher Spaziergang? Selbst wenn das langweilig klingt, hat eine solche **Routine** einen grossen Vorteil: Irgendwann läuft der Alltag wie von selbst. Sie müssen nicht mehr darüber nachdenken. Sie haben **weniger Stress** und Ihr Kopf bleibt frei für andere Dinge.

Ihr Wochenplan

Nicht nur Ihrem Tag, auch Ihrer Woche tut eine **feste Struktur** gut. Dabei ist ein **Wochenplan** ganz nützlich, in welchen Sie alle regelmässigen Termine in der Woche eintragen – ähnlich wie ein Stundenplan in der Schule. Sie können dafür die **Vorlage** im Umschlag dieser Broschüre nutzen. Wenn Sie sich dafür entscheiden, mit einem solchen Plan zu arbeiten, dann verdient Ihr Wochenplan einen gut sichtbaren Platz in der Wohnung. Auch für Dinge, die Sie eigentlich jederzeit erledigen könnten, sollten Sie einen festen Tag einplanen. Niemand putzt gerne seine Wohnung, wir schieben das alle gerne auf.

In Ihren Wochenplan gehören z.B.:

- Feste Arbeitszeiten
- Regelmässige Therapietermine und Arztbesuche
- Termine für Hobbies, wie Sport, Lesen, Malen oder Gartenarbeit
- Regelmässige Verabredungen mit Freunden, Treffen der Selbsthilfegruppe oder Sonntagsessen bei Mama
- Aufräumen und Putzen
- Grosseinkauf



Kopiervorlage: So sieht meine Woche aus!

Woche:	Montag, der 12.08.	Dienstag, der 13.08.	Mittwoch, der 14.08.	Donnerstag, der 15.08.	Freitag, der 16.08.	Samstag, der 17.08.	Sonntag, der 18.08.
Meine Aufsteh-Zeit	8:00 Uhr	6:00 Uhr	10:00 Uhr	8:00 Uhr	8:00 Uhr	8:00 Uhr	9:30 Uhr
Mein Vormittag	Wohnung putzen	Termin beim Arzt	Nichts	Tierheim – Hunde-Zeit	Wocheneinkauf	Reto beim Umzug Helfen	Familien-Frühstück
Mein Mittag	Was kochen	Kaffee mit Reto	?	Mit Kollegen Essen	Unterwegs was Essen		
Mein Nachmittag	Nichts	Schwimmen	Nichts	Lesen	Mama & Papa beim Regal-Aufbau helfen	Nichts, Zeit für mich	Spaziergang
Mein Abend	Selbsthilfe-gruppe, Und was Essen	Rezept kochen	Lea anrufen	Einkaufszettel schreiben	Verabredung mit	Abendessen und Kino mit Lea	Rezept kochen
Meine Zu-Bett-Geh-Zeit	23 Uhr	2 Uhr	1 Uhr	23 Uhr	23 Uhr	00 Uhr	23 Uhr
So habe ich mich heute gefühlt:	Gut, weil meine Wohnung wieder ordentlich aussieht	Geht so, Tag war zu voll	Schlecht, nichts geschafft heute	Gut, Zeit mit den Hunden war schön	OK, Tag war voll aber trotzdem schön und ich hab alles geschafft	Gut	Gut, Zeit mit Familie

Einmalige oder seltene Termine sollten Sie in einem **Jahreskalender** eintragen. Wenn Sie dafür einen elektronischen Kalender auf dem Handy nutzen, können Sie sich rechtzeitig erinnern lassen und vergessen keine wichtige Abmachung.

Keine grosse Langeweile spüren

Nicht jeder, der an Schizophrenie erkrankt ist, kann arbeiten. Wenn eine **Arbeitsunfähigkeit** anerkannt wurde, bringt das erstmal **Erleichterung** mit sich: Es nimmt Ihnen den Druck und sichert Sie finanziell ein Stück weit ab. Doch irgendwann setzt die grosse Langeweile ein. Was machen Sie mit dem langen Tag? Es gibt auch **andere Aufgaben** jenseits eines bezahlten Jobs. Da bestimmen Sie selbst, was und wie viel Sie machen. Überlegen Sie sich, welche Hobbys Ihnen Spass machen und pflegen Sie sie – egal ob Modellbau, Gärtnern oder Sport.

Nicht alle, aber sehr viele Menschen mit Schizophrenie sind sehr kreativ. Gehören Sie auch zu den Menschen, die gerne schreiben, schreinern, malen, fotografieren, stricken, Theater spielen oder dichten? Egal ob als Hobby, Passion oder Profession: Die **eigene Kreativität** ausleben zu können, ist wichtig. Es ermöglicht Ihnen, Menschen kennenzulernen, die mit Ihnen auf einer Wellenlänge schwingen. Nicht nur im Internet ist es einfach, bestehende Gruppen oder Kursangebote in Ihrer Umgebung zu finden, auch Ihr Umfeld hat bestimmt Tipps bereit. Sie können sich aber auch virtuell im Internet mit anderen Künstlern vernetzen und dort Ihre Werke veröffentlichen. Einige Menschen mit psychischen Erkrankungen gehen im Internet sehr offen mit ihrer Erkrankung um, z. B. in Form eines Blogs oder in einem Social Network Account. Ob Sie das möchten, bzw. wie viel Sie online von sich preisgeben wollen, sollten Sie sich im Vorfeld gut überlegen und vielleicht auch mit Ihrem Arzt besprechen.

Es gibt viele Menschen ohne Schizophrenie, die ihr eigenes Päckchen zu tragen haben und für Hilfe dankbar sind. Es ist ein gutes Gefühl, wenn Sie etwas geben können: Vielleicht gibt es ein **soziales Projekt** in Ihrer Nähe, das Sie unterstützen können?

Soziale Projekte, die sich über ehrenamtliche Mitarbeiter freuen:

www.caritas.ch	Mit Ihrem Engagement bei Caritas unterstützen Sie Menschen in Not.
www.pronatura.ch	Gemeinsam im Einsatz für die Natur.
www.redcross.ch	Engagieren Sie sich für Senioren und Seniorinnen, Menschen mit Behinderung oder benachteiligte und belastete Familien.

Job oder Ausbildung

Wer arbeitet oder eine Ausbildung macht, hat Struktur in der Woche. Zu arbeiten bedeutet nicht nur mehr Geld, es bringt Sie auch aus den eigenen vier Wänden raus. Man trifft andere Menschen, erfährt Anerkennung und gehört ganz einfach dazu. Zu arbeiten gibt Ihnen also ganz viel Halt im Leben. Auf der anderen Seite ist das oft stressig. Zeitdruck, schwierige Kollegen oder überfordernde Aufgaben tun niemandem gut. Hier sind einige Tipps, wie Sie die Balance halten:

Machen Sie regelmässig den Stress-Check:


Kleinere Probleme gibt es immer, aber geht es Ihnen prinzipiell beim Arbeiten gut?


Haben Sie das Gefühl, Ihren Aufgaben gewachsen zu sein?


Das Gespräch suchen
Sie haben keine Verpflichtung, Ihren Arbeitgeber zu Ihrer Krankheit zu informieren. Ob und in welchem Umfang Sie informieren möchten, hängt stark von Ihrer persönlichen Situation ab. Es ist zu empfehlen, dass Sie die Information vorab mit Ihrem Arzt absprechen.


Teilzeit
Jeder muss für sich selbst herausfinden, wie viel Arbeitszeit in welcher Verteilung gut tut. In vielen Arbeitsverhältnissen haben Sie die Möglichkeit, in Teilzeit zu arbeiten. Wie die reduzierten Arbeitsstunden verteilt werden, müssen Sie allerdings mit Ihrem Vorgesetzten aushandeln.


Nur ein paar Stunden
Selbst, wenn Sie nur wenige Stunden in der Woche arbeiten können oder wollen, gibt es viele Möglichkeiten. Überlegen Sie sich, in welchem Bereich Sie sich sehen und was für Sie machbar ist.

So kann der (Wieder-) Einstieg in das Berufsleben funktionieren:

- Ihr Behandlungsteam kann Ihnen für den beruflichen (Wieder-) Einstieg Kontakte nennen, wie z. B. Sozialarbeiter.
- Freunde/Angehörige können Ihnen Feedback zu Ihren beruflichen Wünschen geben.
- Die schweizerische Berufsberatung steht Menschen zur Seite, die sich beruflich neu orientieren möchten. www.berufsberatung.ch

Ferien

Auch Sie haben Anspruch auf Ferien und möchten gelegentlich wegfahren. Natürlich ist Ihnen bewusst, dass das kein Urlaub von Ihrer Therapie sein kann. Sie müssen alle **wichtigen Medikamente** einpacken und trotz der anderen Umstände an die Einnahme denken. Bei einer **Depottherapie** fällt das zum Glück weg. Ihre Ferien, sollten Sie, wenn möglich, nicht über Ihren nächsten Therapie-Termin planen. Wenn das doch der Fall sein sollte, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, um eine gute Lösung zu finden. Falls Sie über eine längere Zeit Ferien machen, sollten Sie sich vor der Abreise informieren, welches **Spital** oder welcher **Arzt vor Ort** Ihnen im Notfall helfen könnte.





Ihre Wohlfühlfaktoren

In Ihrem Leben gibt es viele Stellschrauben, mit denen Sie selbst dazu beitragen können, dass es Ihnen gut geht. Was sind Ihre wichtigsten Wohlfühlfaktoren? Den meisten Menschen ist es wichtig, mit Freunden Spass zu haben. Aber auch Ihr Körper hat Grundbedürfnisse. Wer sie berücksichtigt, ist ausgeglichener, zufriedener und fitter. Körper und Geist gehören eben zusammen.

Ihr Körper

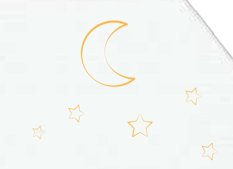
Vielleicht haben Sie ja schon einmal die Erfahrung gemacht, dass Sie sich **wacher, fitter** und **ausgeglichener** fühlen, wenn Sie z. B. nach einer traumlos durchgeschlafenen Nacht ein leckeres Frühstück mit viel frischem Obst genossen und danach einen (Wald-) Spaziergang unternommen haben? Tatsächlich haben **Schlaf, Ernährung und Bewegung** einen erheblichen Einfluss auf die Abläufe in Ihrem Kopf. Wenn Sie diese drei Bereiche in einen **guten Rhythmus** bringen können, werden Sie sich insgesamt **besser fühlen** und **stabiler** durch den Alltag gehen. Gleichzeitig sind die regelmässige Einnahme Ihrer Medikamente und das Wahrnehmen der Arzttermine eine wichtige Grundlage.

Ihr Schlaf

Im Schlaf **regenerieren** sich Körper und Seele. Nach einer guten und ausgedehnten Nachtruhe sehen wir jünger und attraktiver aus und haben mehr Lust auf Sex. Schlaf kurbelt die Fettverbrennung und unser Immunsystem an, macht uns damit **schlanker** und **widerstandsfähiger.** Wir verarbeiten im Schlaf Erlebtes und Erlerntes und entwickeln neue kreative Ideen. Keine Frage: Schlaf tut gut. Wie viel Schlaf ein Mensch braucht, ist individuell unterschiedlich – wichtig ist nicht die absolute Länge, sondern dass wir den Schlaf als **erholsam** empfinden. Wenn Sie Ihr Schlafverhalten verbessern möchten, helfen diese Tipps:



Checkliste für einen erholsamen Schlaf





Immer im Takt: Wer an den meisten Tagen ungefähr zur gleichen Zeit ins Bett geht und aufsteht, trainiert seinem Körper einen guten Tag-Nacht-Rhythmus an.



Einschlafhilfe: Wer abends schlecht in den Schlaf findet, sollte seinen Kaffeekonsum überdenken. Bläulich leuchtende oder blinkende Bildschirme vor dem Einschlafen halten vom Schlafen ab. Actionreiche Filme oder Computerspiele neigen dazu, im Kopf nachzuhallen. Man findet danach oft schwerer den Schlaf. Wer sich dagegen regelmässig bewegt, schläft besser. Auch ein abendliches Ritual, wie eine Tasse mit beruhigendem Tee, Lesen oder ruhige Musik im Hintergrund können das Einschlafen erleichtern.



Guten Morgen: Auch das rechtzeitige Aufwachen ist nicht immer einfach. Wenn Sie morgens regelmässig kaum die Augen aufbekommen, ist das wahrscheinlich ein Zeichen dafür, dass Ihnen Schlaf fehlt. Versuchen Sie mit Hilfe der oben genannten Tipps früher einzuschlafen und stellen Sie sich morgens rechtzeitig genug den Wecker, damit Sie nicht in Stress und Hektik geraten.



Zuviel des Guten: Aber auch zu viel Schlaf kann unzufrieden machen – wenn Sie morgens einfach liegen bleiben, immer wieder eindösen und irgendwann matschig im Kopf daliegen. Hier hilft ein Grund, um rechtzeitig aufzustehen: Machen Sie Pläne für den Tag und stellen Sie den Wecker auf eine vernünftige Uhrzeit.

Abendliche Unruhe, Grübeleien und Schlafprobleme können Alarmzeichen für einen bevorstehenden Rückfall darstellen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass sich Ihr Schlafverhalten trotz guter Vorsätze verschlechtert, sprechen Sie bitte mit Ihrem Behandlungsteam.

Guten Appetit

Wenn der Blutzuckerspiegel absackt, werden wir gereizt, nervös und unleidig. Dagegen beschert uns eine zart schmelzende Schokopraline, die knusprige Kruste eines noch warmen Baguettes oder Mamas feine Älplermagronen echten Genuss. Was wir essen und wie wir essen, bestimmt ganz deutlich unser **Wohlbefinden.** Von den unzähligen Ernährungsratgebern und -gurus sollte man sich dabei nicht verunsichern lassen: **Regelmässig, abwechslungsreich** und **nicht zu viel** zu essen, ist der richtige Weg. Gesunde Ernährung ist keine Frage des Geldbeutels: Fertiggerichte, Süssgetränke, frittierte Snacks und bunte Süssigkeiten kosten weitaus mehr Geld als sich aus frischen Zutaten ähnliche Gerichte selbst zuzubereiten und das Leitungswasser mit einer Scheibe Zitrone aufzupeppen.

Essen ist nicht nur Hungerstillen, sondern kann Ihren Tag strukturieren. **Feste Mahlzeiten** sorgen für einen **Tagesrhythmus** und müssen geplant und organisiert werden. Sonst bleibt bei einem leeren Kühlschrank nur der Gang zum Dönerladen oder Pizza Take-away. **Regelmässig einkaufen** zu gehen ist daher die Grundlage.



Selbst zu kochen ist kreativ, entspannend, macht Spass, schont das Portemonnaie und ist auch noch gesund. In selbst gekochten Gerichten befinden sich weniger Salz, Fett und Zusatzstoffe als in industriell hergestellten Nahrungsmitteln. Es gibt also **viele gute Gründe,** kochen zu lernen, wenn Sie es nicht ohnehin schon können.

Hier ein paar Tipps zur Wohlfühl-Ernährung:



Einkaufsrhythmus: Legen Sie fest, an welchen Tagen der Woche Sie einen grösseren Wocheneinkauf machen können. Halten Sie auf einer Einkaufsliste auch zwischendurch fest, was noch fehlt. Solche Listen gibt es auch als App fürs Handy. Überlegen Sie vor dem Einkaufen, was Sie die nächsten Tage essen möchten und ergänzen Sie die Liste. Gehen Sie nicht mit hungrigem Magen einkaufen.



Gemeinsam geniessen: Verabreden Sie sich zum Essen. Es ist eine gute Gelegenheit, Freunde oder Familie zu treffen und Sie essen dabei wahrscheinlich besser und gesünder. Vielleicht kochen Sie mit Freunden gemeinsam oder ihr wechselt euch in einem festen Rhythmus ab?



Melden Sie sich zu einem Kochkurs an: Verschiedene Kochschulen bieten Kurse zu den unterschiedlichsten Themen an. Doch auch in einer Tagesklinik finden Sie sicherlich solche Angebote oder Ihr Behandlungsteam kann Ihnen Tipps geben. Hier bekommen Sie neue Impulse und lernen andere Menschen kennen.



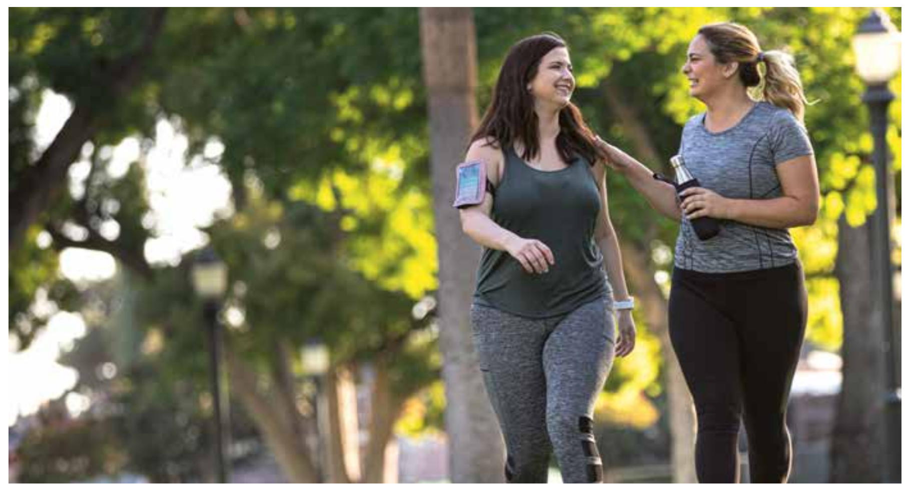
Machen Sie sich's schön: Das Auge ist isst mit. Selbst, wenn Sie allein sind, tut es Ihnen nicht gut, die Ravioli direkt aus der Dose zu verzehren. Gäste freuen sich erst recht über einen hübsch gedeckten Tisch und nett angerichtete Speisen.

Viele Erwachsene, nicht nur Menschen mit Schizophrenie, kämpfen mit Übergewicht. Bei einigen Medikamenten zur Behandlung der Schizophrenie ist Gewichtszunahme eine bekannte Nebenwirkung. Falls Nebenwirkungen auftreten, gibt es häufig eine Alternative. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Medikamente Sie dick machen, sprechen Sie bitte mit Ihrem Behandlungsteam darüber. Sie können Ihnen sicherlich ein anderes Medikament empfehlen. Eventuell kann auch ein Termin bei der Ernährungsberatung helfen, Ihr Essverhalten weiter zu verbessern.

Fit for Fun

Sportlich aktiv zu sein verbessert das Körpergefühl und sorgt für eine schlankere Linie. **Regelmässige Bewegung** hat auch einen Einfluss auf das psychische **Wohlergehen:** Wer ordentlich ins Schwitzen kommt, baut Stress ab. Hinterher werden zur Belohnung **Glückshormone** ausgeschüttet. Wer sich regelmässig im Alltag bewegt, ist ausgeglichener und fitter. Möglichkeiten zur Bewegung bieten sich viele: kürzere Wege zu Fuss oder mit dem Velo zurücklegen, sich für einen Spaziergang oder sportliche Aktivitäten verabreden. Ein regelmässiger Sporttermin, am besten mit anderen zusammen, hilft Ihnen, auf Dauer dabei zu bleiben.





Auf zur Party

Was Ihnen gut tut, ist erlaubt. Es spricht nichts dagegen, auch mit Schizophrenie ordentlich zu feiern. Allerdings stellt der Konsum von Alkohol und anderen Drogen für Sie ein besonderes Risiko dar. Ein einmaliger Konsum kann ausreichen, um eine neue Psychose, also einen Rückfall auszulösen. Diese Substanzen wirken direkt auf Ihr Nervensystem. Dies gilt in besonderem Masse auch für psychoaktive Drogen wie Cannabis.

Alkohol zu trinken, ist ein festes Ritual bei vielen gesellschaftlichen Anlässen. Es kann entspannend wirken und dabei helfen, auf andere Menschen zuzugehen. Vielleicht haben Sie gute Erinnerungen an Momente vor dem Ausbruch der Krankheit, in denen Alkohol oder andere Drogen dabei waren. Beim Konsum von Alkohol, Cannabis und anderen Drogen ist daher höchste **Vorsicht** angezeigt. Ein sorgfältiger Umgang damit ist notwendig für Ihr Wohlergehen. Am besten, Sie besprechen Ihre Konsumgewohnheiten mit Ihrem Behandlungsteam.

Vielleicht ist das Verlangen nach einem Bier oder Glas Wein trotzdem in manchen Momenten sehr gross? Diese **Tipps** helfen Ihnen, damit umzugehen:

- **Ersetzen Sie das rituelle Feierabendbier,** den Sekt zum Geburtstag und den Wein zum Essen bewusst durch ein besonderes Getränk, das Ihnen schmeckt: Das kann ein alkoholfreies Bier, eine leckere Limonade oder ein alkoholfreier Cocktail sein.
- **Besorgen Sie sich ein grosses Glas mit einem alkoholfreien Getränk:** Das müssen Sie erstmal austrinken. Wenn sich alle an einem Glas festhalten, können Sie das genauso. Und wenn der Durst gestillt ist, ist auch das Verlangen nach Alkohol meistens abgeklungen.
- **Lenken Sie sich ab:** Der starke Drang, etwas zu trinken, lässt oft nach 15 bis 30 Minuten nach. Füllen Sie diese Zeit mit Aktivität: Stehen Sie auf, machen Sie einen Spaziergang, unterhalten Sie sich mit jemandem, checken Sie Ihre Nachrichten und lassen Sie die Welle des Verlangens einfach vorüberziehen.
- Erklären Sie auf neugierige Nachfragen, dass sich Alkohol nicht mit Ihren Medikamenten verträgt. Irgendwann wissen Ihre Bekannten, dass sie Ihnen nichts anbieten müssen – das schützt Sie auch vor Ihrem inneren Schweinehund.

Ihre Unterstützer

Eine Erkrankung wie Schizophrenie alleine zu meistern, ist schwer. Aber das müssen Sie zum Glück auch nicht. Wenn Sie kurz nachdenken, werden Sie feststellen, dass viele Menschen um Ihr Wohlergehen besorgt sind und Ihnen gerne helfen: Da gibt es Ihren **Arzt** und das **Behandlungsteam.** Sie können sie jederzeit ansprechen, wenn Sie Sorgen oder Ängste haben. Bestimmt haben Sie eine **Familie,** in der Sie Unterstützung finden, wenn es darauf ankommt. Vielleicht haben Sie eine **feste Beziehung.** Und dann gibt es noch **Freunde, Bekannte, Nachbarn,** ehemalige oder derzeitige **Kollegen.** Die meisten Menschen sind sehr viel hilfsbereiter, als man denkt. Wenn Sie bereits seit einer Weile mit Ihrer Diagnose leben, haben Sie bestimmt auch **andere Menschen mit Schizophrenie** kennengelernt. Auch sie sind wichtig für Sie, weil sie Ähnliches fühlen und erleben wie Sie.

Von Beruf Unterstützer

Eine wichtige Unterstützung ist die **regelmässige Therapie.** Während Ihrer Therapie sehen Sie in regelmässigen Abständen Ihr Behandlungsteam: Nutzen Sie Arzttermine, um alles loszuwerden, was Sie auf dem Herzen haben. Lassen Sie sich in Ruhe erklären, was Sie nicht verstehen. Holen Sie sich **Rat und Beistand** bei Problemen. Für manche Patienten fühlen sich die ständigen Arzttermine nach Kontrolle an. Dabei sind sie eine **grosse Chance:** Da hat jemand regelmässig Zeit für Sie, der wirklich Ahnung von Ihrer Situation hat.

Um Ihnen gut helfen zu können, braucht das Behandlungsteam **Ihre Mithilfe** und **Ihr Vertrauen:** Erzählen Sie, was in Ihrem Leben abgeht. Und **seien Sie ehrlich** zu ihnen. Es ist ganz normal, dass man mal einen Termin vergisst oder sich in Ausnahmen nicht an vereinbarte Dinge hält. Wichtig ist nur, dass es nicht zum Normalfall wird.





Vielleicht gibt es noch mehr Menschen in Ihrem Leben, die von Berufs wegen **Helfer** sind: Viele Menschen mit Schizophrenie machen eine Psychotherapie. Ein **Psychotherapeut** kann Ihnen helfen, Verhaltensmuster zu erkennen, die Ihnen nicht gut tun, und sie zu verändern. Das kann Sie selbstbewusster machen und Ihnen erleichtern, Ihre Ziele zu erreichen. Wenn Sie häufig Probleme haben, im Alltag oder mit anderen Menschen klarzukommen, hilft Ihnen vielleicht ein **Sozialarbeiter.** Falls Sie eine solche Unterstützung noch nicht haben, aber gerne hätten, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt darüber.

Bitte kurz überlegen und ausfüllen: Wer sind Ihre ganz persönlichen Unterstützer?



Ihr Tag fühlt sich plötzlich leer an. Wen können Sie anrufen, um sich spontan zu verabreden?

____

Ihre Wohnung ist ein einziges Chaos und Ihr Kopf auch. Sie wissen nicht, wo Sie anfangen sollen. Wer kann Ihnen helfen, die Ordnung wiederherzustellen und zu putzen?

____

Sie brauchen jemanden, der Sie ganz schnell zu einem wichtigen Termin begleitet. Wer kann das machen?

____

Der Papierkram mit den Behörden überfordert Sie. Wer kann sich mit Ihnen darum kümmern?

____

Blut ist dicker als Wasser

Wie ist Ihre Beziehung zur Familie? Verbuchen Sie es als grosses Plus in Ihrem Leben, wenn Sie einen guten Draht zu ihr haben. Streit, Ärger und Verletzungen gibt es in den allermeisten Familien. Trotzdem ist auf Eltern und Geschwister oft Verlass, wenn es darauf ankommt. Und bei einer Erkrankung wie Schizophrenie kommt es darauf an. Sie brauchen die Unterstützung Ihrer Familie. Also halten Sie den Kontakt. Greifen Sie am besten gleich zum Telefon und laden Sie sich am Wochenende zum Mittagessen ein.

Aber vielleicht haben Ihre Eltern und Geschwister zu wenig Verständnis für Sie gezeigt. Möglicherweise hat Sie ihr Verhalten verletzt. Seien Sie sich bitte bewusst: Auch Ihr Verhalten während des Ausbruchs der Krankheit kann für Ihre Familie schwer gewesen sein. Auch sie sind vielleicht verletzt. Es ist daher wichtig für beide Seiten, immer wieder darüber zu reden: Erklären Sie, was Schizophrenie ist und dass Ihr Verhalten ein Ausdruck Ihrer Krankheit war. Bitten Sie Ihre Familie, mehr über die Krankheit zu lernen. Sagen Sie ihnen deutlich, was Sie sich von ihnen wünschen und was nicht. Erklären Sie ihnen die Alarmzeichen und was bei einem Rückfall zu tun ist.



Und vielleicht können auch Sie etwas für Ihre Familie tun?

Vielleicht freut sich Ihre Mutter über die Mithilfe beim Reifenwechsel oder Ihr Vater über einen selbstgebackenen Kuchen. Wenn Sie Nichten oder Neffen haben, verschaffen Sie Ihren Geschwistern eine wertvolle Verschnaufpause, wenn Sie mit den Kleinen spielen.

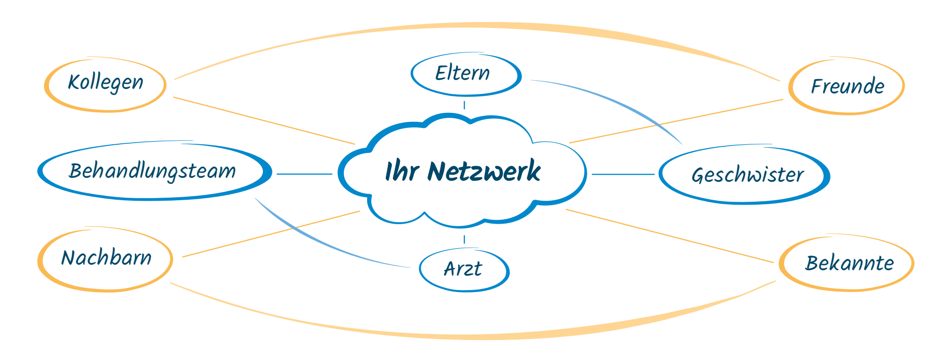
Freunde und Bekannte

Gespräche und Unternehmungen mit **Freunden und Bekannten, Nachbarn und Arbeitskollegen** sind wie **Farbtupfer im Alltag** – sie machen das Leben bunt und fröhlich. Auch diese Menschen sind Ihre Unterstützer.

Wem Sie von Ihrer Erkrankung erzählen und wem nicht, ist ganz allein Ihre Entscheidung (beachten Sie auch Seite 7 zur Information des Arbeitgebers). Sich zu «outen» kann sich entlastend anfühlen. In Phasen, in denen es Ihnen schlecht geht, bekommen Sie dann mehr **Verständnis und Unterstützung.** Aber es tut auch gut, mit Menschen Spass zu haben, die Sie nicht auf der Basis der Krankheit beurteilen. Viele Menschen haben eine falsche Vorstellung von Schizophrenie. Sie glauben, Sie hätten eine gespaltene Persönlichkeit und befürchten, Ihr anderes Ich sei aggressiv und unberechenbar. Sie können sich und Ihrem Umfeld helfen, indem Sie sich selber gut zu Ihrer Form der Schizophrenie informieren und Ihre Mitmenschen darüber aufklären. Denn Schizophrenie hat viele verschiedene Ausprägungen. Wenn Sie Ihrem Umfeld Ihre Anzeichen erklären, können sie lernen damit umzugehen.

Vielleicht sind Ihre Freunde genervt, weil sie sich nicht immer auf Sie verlassen können und Sie z.B. Verabredungen nicht einhalten. Oder sie sind sauer, wenn Sie sich in Phasen des Rückzugs nicht mehr melden. Sie können in diesem Fall z.B. erklären, dass sie Ihnen trotzdem wichtig sind und dieses Verhalten ein Symptom Ihrer Krankheit ist.

Wenn Sie sich einer **Selbsthilfegruppe** anschliessen, lernen Sie andere Menschen mit Schizophrenie kennen. Dort können Sie offen sein, Fragen stellen und erfahren eine besondere Form der Unterstützung von Menschen, die ähnliches erleben und fühlen wie Sie. Ihr Behandlungsteam kann Ihnen sicherlich bei der Suche nach solchen Kontakten weiterhelfen.



Liebe, Sex und Kinder

Auch wenn es Ihnen vielleicht schwerfällt, Nähe und Vertrauen zuzulassen – Geliebt zu werden und selbst zu lieben, ist einfach wunderbar. In einer funktionierenden Beziehung ist der **Partner** der allerwichtigste Unterstützer. Aber auch ohne die ganz grosse Liebe fühlen sich **Zärtlichkeit und Sex** gut an. Attraktiv gefunden zu werden, stärkt **Selbstbewusstsein und Ausgeglichenheit.** Spätestens, wenn echte Gefühle im Spiel sind, finden Sie bestimmt auch den richtigen Zeitpunkt und die richtigen Worte, um Ihre Erkrankung zu erklären.

Keine Lust zu haben und – vor allem als Mann – nicht zum Geschlechtsverkehr in der Lage zu sein, kann eine Beziehung und das eigene Wohlbefinden sehr belasten. Sowohl die Schizophrenie selber, als auch die Medikamente können eine sogenannte sexuelle Dysfunktion hervorrufen. Wenn Sie den Eindruck haben, dass das bei Ihnen ein Problem ist, sollten Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt sprechen. Auch dafür gibt es Lösungen.

Vielleicht spüren Sie den Wunsch, Kinder zu bekommen. Auch bei einem solchen Wunsch ist Ihr Arzt Ihnen dankbar, wenn Sie rechtzeitig mit ihm das Gespräch suchen. Denn er kann gegebenenfalls Ihren Therapieplan anpassen und Sie bei Ihrem Wunsch unterstützen. Schizophrenie ist keine Erbkrankheit im eigentlichen Sinne, obwohl Gene, die den Ausbruch der Krankheit wahrscheinlicher machen, vererbt werden. Prinzipiell spricht nichts gegen eine **Mutter- oder Vaterschaft** mit Schizophrenie. Allerdings sollte Ihnen und Ihrem Partner bewusst sein, dass ein Kind das Leben sehr viel chaotischer, stressiger und unberechenbarer macht. Deshalb sollte bei Ihnen als Elternteil Ihre Erkrankung gut unter Kontrolle sein.



Ein Rückschlag

Jeder Mensch erlebt Enttäuschungen: Beziehungen, die enden. Jobs, die gekündigt werden. Freunde, die sich zurückziehen. Projekte, die schief laufen. Vielleicht haben Sie manchmal das Gefühl, dass das Schicksal Sie besonders hart trifft. Wichtig ist, dass Sie sich von solchen Rückschlägen nicht auf Dauer runterziehen lassen. Die vielen Ratschläge in dieser Broschüre helfen Ihnen, insgesamt **widerstandfähiger** zu werden und solche Situationen besser durchzustehen, wenn sie passieren.

Nicht immer gibt es einen konkreten Auslöser, wenn es Ihnen nicht gut geht. Gerade in Zeiten, in denen Ihnen eigentlich alles zu viel wird, ist es besonders wichtig, Ihre **Therapie weiterzuführen** und die **Arzttermine einzuhalten.** Wenn Ihre Gedanken vom einen zum anderen springen, Sie nervös in der Wohnung auf und ab gehen oder einfach Angst vor dem Morgen haben, sollten Sie dies ernst nehmen und früh genug Hilfe beiziehen. Es sind typische Anzeichen dafür, dass die Symptome der Schizophrenie zurückkommen. Falls Sie es noch nicht gemacht haben, sollten Sie sich jetzt gleich einen Krisenplan zurechtlegen. Eine Vorlage dafür kann Ihnen vielleicht Ihr Behandlungsteam aushändigen.



Sie und Ihre Ärzte tun Ihr Bestes, um einen Rückfall zu verhindern. Aber wenn Sie doch die akute Psychose kurzzeitig wieder einholt – nach jedem Rückfall folgt ein **Neuanfang.** Ihre wichtigste Fähigkeit besteht darin, wieder aufzustehen und Ihr Leben wieder in den Griff zu bekommen. Dann schauen Sie sich im Spiegel an und sehen eine **Kämpferin** oder einen **Kämpfer.** Seien Sie stolz auf das, was Sie sind.

Ihre persönliche Checkliste:



Was möchten Sie für Ihren Alltag erreichen? Und warum?

Ihre persönliche Checkliste kann Sie in Ihrem Alltag unterstützen und Ihnen aufzeigen, warum es sich lohnt «am Ball» zu bleiben. Auch wenn Sie sich mal nicht so gut fühlen. Sie können sie ausserdem für die Gespräche mit Ihrem Arzt nutzen, um mit ihm über Ihren Therapieverlauf zu sprechen.

Zwei Beispiele:

Ich möchte wieder mehr Zeit mit meiner Familie verbringen, weil ich mit meiner Familie offen über vieles reden kann.

Ich möchte wieder mit dem Malen anfangen, weil ich damit meine Gefühle gut ausdrücken kann.

Hier haben Sie Platz, um Ihre persönlichen Alltagsziele zu formulieren.

___

___

___

___

Erfolge sollten auch belohnt werden!

Vielleicht gönnen Sie sich etwas, wenn Sie eines oder mehrere Ihrer oben aufgeschriebenen Ziele erreicht haben? Zum Beispiel mit einem Essen in Ihrem Lieblingsrestaurant oder mit einem guten neuen Buch.

Meine Belohnung:

___

___

___

Bei den ersten möglichen Anzeichen eines Rückfalls:

1. **Nicht alleine bleiben**

Ich rufe an: ______________________________

oder: ______________________________

oder: ______________________________

Name/Telefon/Art der Beziehung

2. **Sofort einen Arzttermin vereinbaren**

Bei: ______________________________

oder: ______________________________

Name/Telefon/Arzt

3. **Diese Massnahmen können mir helfen**

a) ______________________________

b) ______________________________

c) ______________________________



Bei einem akuten Rückfall:

1. **Ich gehe direkt ins Spital / in die Notaufnahme**

Name Spital: ______________________________

Strasse: ______________________________

Ort: ______________________________

Telefon: ______________________________

Ansprechpartner: ______________________________

2. **Mich fährt**

Name: ______________________________

Telefon: ______________________________

Beziehung zu dieser Person: ______________________________

Oder Taxiunternehmen

Name: ______________________________

Telefon: ______________________________

Für den **Notfall** gibt es folgende Telefonnummern:

Notarzt: 144

Polizei: 117

Die dargebotene Hand: 143
www.143.ch

Sozialpsychiatrischer Dienst:

Mein behandelnder Arzt:

Meine Selbsthilfegruppe:

Weitere überregionale Unterstützungsangebote:

Selbsthilfe Schweiz	061 333 86 01 www.selbsthilfeschweiz.ch
Spitex Schweiz	0842 80 40 20 www.spitex.ch

E-Mail- sowie Chatberatung sind bei vielen Anlaufstellen über deren Website möglich.

CH-ABIM-0377 04.2020 CH-AM-2000022



